

不眠症

夜になかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めてそのあと眠れない、眠りが浅く熟睡した感じが得られないなどの症状により、日中の眠気、注意力の散漫、疲れや体調不良が起こる状態のことをいいます。



INSOMNIA

夏でも快眠!

不眠症を正しく知ろう!

タイプ1 入眠困難

床についてもなかなか眠りにつけない(30分~1時間以上眠れない)。

タイプ2 中途覚醒

いったん眠りについてもしっかり翌朝起床するまでに何度も目が覚める。

タイプ3 早朝覚醒

起きたい時刻の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない。

タイプ4 熟眠障害

眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない。

日本では、約5人に1人が不眠症で悩んでいるとされ、その割合は年々増え続けています。不眠症は20~30歳代からなり始める人が多く、加齢とともに増加し、中年、老年と急激に増加します。また、男性よりも女性に多いといわれています。

不眠症には、主に左記のようなタイプがあり、同時に複数現れることがあります。年齢、性差、頻尿などの身体要因、悩みや極度のストレスなどの心的要因、就寝前のカフェインの摂取やスマホ操作などの生活習慣要因など様々な原因によって引き起こされます。不眠症を正しく理解し、快眠を目指しましょう!

睡眠障害対処12の指針

- 1 睡眠時間は人それぞれ、8時間にこだわらない
日中の眠気で困らなければ十分
- 2 眠る前には刺激物を避ける
就床前4時間のカフェイン摂取、就床前1時間の喫煙は避ける
- 3 眠たくなってから床に就く
就床時刻にこだわりすぎない
- 4 同じ時刻に毎日起床
早寝早起きでなく、早起きが早寝に通じる
- 5 光の利用でよい睡眠
目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計をスイッチオン
- 6 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
朝食は心と体の目覚めに重要、夜食はごく軽く
- 7 昼寝をするなら、15時前の20~30分が効果的
長い昼寝はかえってぼんやりのもと
- 8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
- 9 睡眠中の激しいイビキや足のむずむず感には要注意
睡眠の病気の場合は専門治療が必要
- 10 十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
長時間眠っても日中の眠気で仕事・学業に支障がある場合は専門医に相談
- 11 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
睡眠薬代わりの寝酒は、深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる
- 12 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全
一定時刻に服用し就床

厚生労働省「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書を参考に作成。

院長の認知症コラム COLUMN 「認知症と不眠症」

認知症と睡眠には密接な関係があると言われています。認知症になると、活動量が少なくなる、昼寝が増えるなどの生活の変化から、なかなか寝付けない、夜に何度も起きるなどの「睡眠障害」につながることがあります。そのため、認知症の方の睡眠障害への対応はとても重要視されており、認知症の方の気持ちや認知症の症状に影響すると言われています。